



野菜ソムリエ Canaco 氏

【プロフィール】1982年東京都出身。大学在学中に野菜ソムリエ（一期生）の資格を取得。現在はコンビニやレストランでの商品開発、プロデュースを手がける傍ら、朝日新聞社「J-NUDE」「東京 WALKER」「毎日新聞」などでコラムやレシピなどを連載。生野菜やフルーツの生食、発酵による「酵素」の働きに着目し、酵素ドリンクの普及に努める。著書に「野菜の魔法」（ゴマブックス）、「お野菜が好き」（グラフ社）など。

▶ Canaco氏 オフィシャルサイト
<http://www.canaco831.com/>

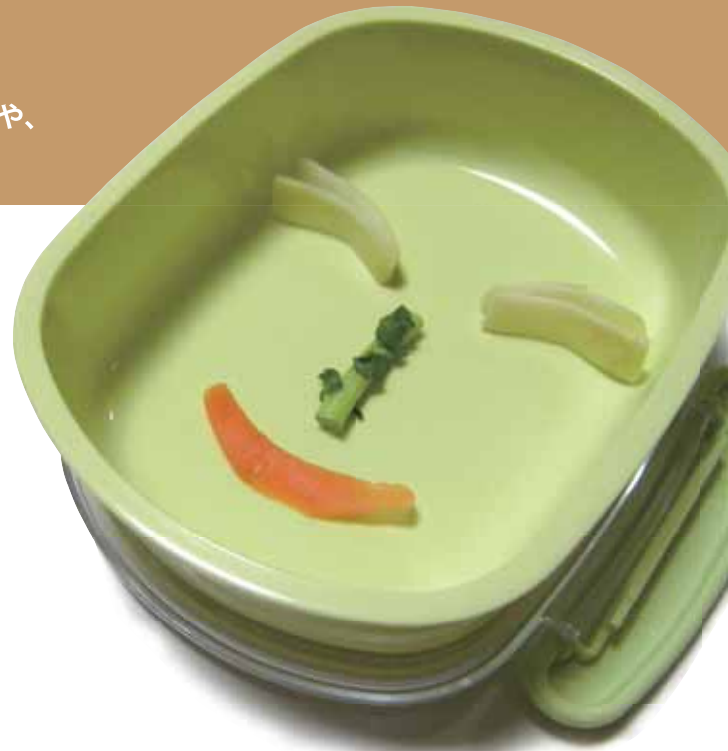
野菜ソムリエ Canaco さんに学ぶ 野菜の皮まで おいしく 料理できる エコ弁当教室

手軽でエコなお弁当づくりを体験していただく教室です。
実際にお弁当を作り、試食します。
毎日のお弁当を一工夫してみませんか？
また、調理で出た生ごみを^{たいひ}堆肥にする「段ボールコンポスト」や、
生鮮食品の上手な買い方についてもご紹介をします。

平成23年

1月20日(木) 18:30～21:00
港区立男女平等参画センター
(リーブラ) 4階 料理室

【対象】 区内在住・在勤・在学者
【定員】 30人（申込順）※保育あり
【費用】 500円（材料費）
【主催】 港区3R推進行動会議



【申込先・問合せ先】 ※裏に申込記入欄があります。
港区3R推進行動会議事務局（港区清掃リサイクル課）
〒108-0075 東京都港区港南 3-9-59
電話：03-3450-8273 FAX：03-3450-8275
web サイト：<http://www.minato-3r.info/>

港区3R推進行動会議



野菜ソムリエCanacoさんに学ぶ
野菜の皮までおいしく
料理できるエコ弁当教室

イベント詳細

- 【対象】区内在住・在勤・在学者
【定員】30人（申込順） ※保育あり
【費用】500円（材料費）
【持ち物】お弁当箱・エプロン・三角巾・タオル
【主催】港区3R推進行動会議

当日の流れ

【見る・知る】

段ボールコンポストの実物を見たり、
生鮮食品の上手な買い方をお伝えします。

【作る】

Canacoさんのレシピを使って、
全員でエコなお弁当を作ります。

【食べる】

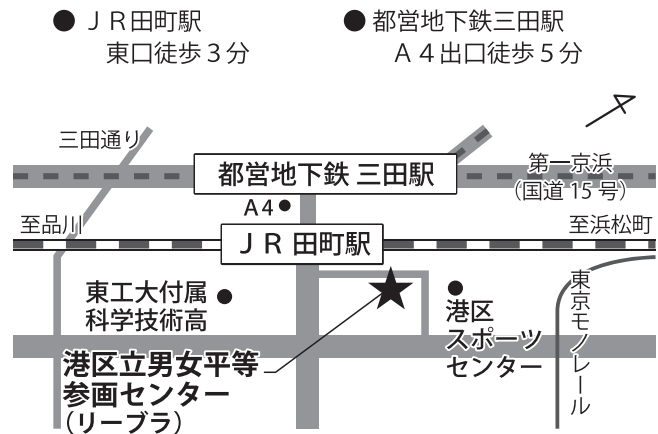
作ったお弁当を試食します。

会場案内図

港区立男女平等参画センター（リーブラ）
（住所：港区芝浦3-1-47）

4階 料理室

※施設の駐車場は使用できません。
公共の交通機関をご利用下さい。



申し込み用紙

下記記入欄にご記入のうえ、**1月12日(水)**までにFAXにて送信ください。
FAXがない場合は清掃リサイクル課までお電話下さい。電話：03-3450-8273

お名前	(ふりがな)		職業		
住所	〒			保育の希望	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 子供の年齢 ____ 歳
電話	FAX				

※ご記入頂きました個人情報本事業の連絡以外に使用致しません。

FAX送信先：03-3450-8275

(港区3R推進行動会議事務局)